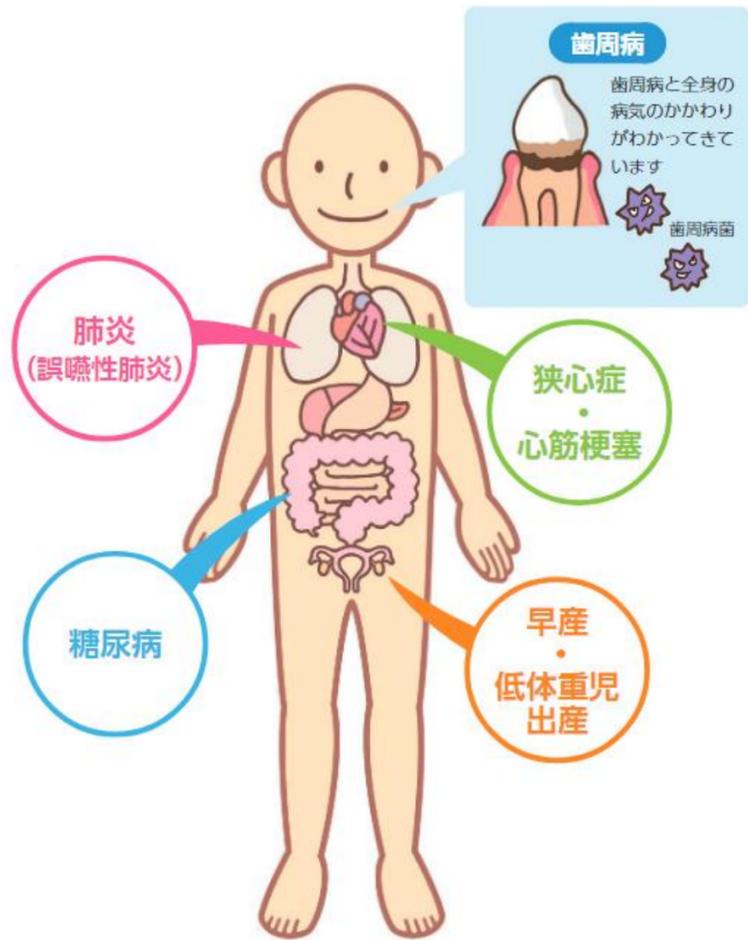


# 歯と口の健康について

8020推進財団のパンフレット「からだの健康は歯とお口から」をご紹介します [https://www.8020zaidan.or.jp/viewer/booklet\\_karada\\_kenkou.html](https://www.8020zaidan.or.jp/viewer/booklet_karada_kenkou.html)

歯周病によって歯を失うと、食事がとりにくくなったり体全体に大きな影響を及ぼします。さらに近年では、歯周病が全身のさまざまな病気にかかわっていることがわかってきました。



## 肺炎(誤嚥性肺炎)

高齢者の肺炎は死亡原因の上位で、その多くが誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎とは、お口の中の病原菌が唾液や食べ物といっしょに誤って気管に入ることによって起こる肺炎です。高齢者はお口の衛生状態を保ちにくく、誤嚥を起こしやすいこと、呼吸器から歯周病菌などのお口の中の細菌が検出されることから、関連があると考えられています。(→p.12)

## 狭心症・心筋梗塞

歯周病が引き起こす動脈硬化により、心臓に血液を送る血管が狭くなったり(狭心症)、詰まったりします(心筋梗塞)。(→p.11)

## 早産・低体重児出産

歯周病菌によってつくられた炎症性物質が子宮を収縮させる作用のある物質などに影響を及ぼすため、早産(22週0日~36週6日の出産)が起こりやすくなります。また、体重が2500グラム未満で生まれる低体重児出産のリスクも高くなります。(→p.13)



## 「8020運動」

おいしく食べて、健康で長生きをするために、欠くことのない「歯」。8020運動(ハチマルニイマルうんどう)とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。厚生労働省と日本歯科医師会の呼びかけで、平成元年から進められています。

認知症も歯周病と関係があるの!?

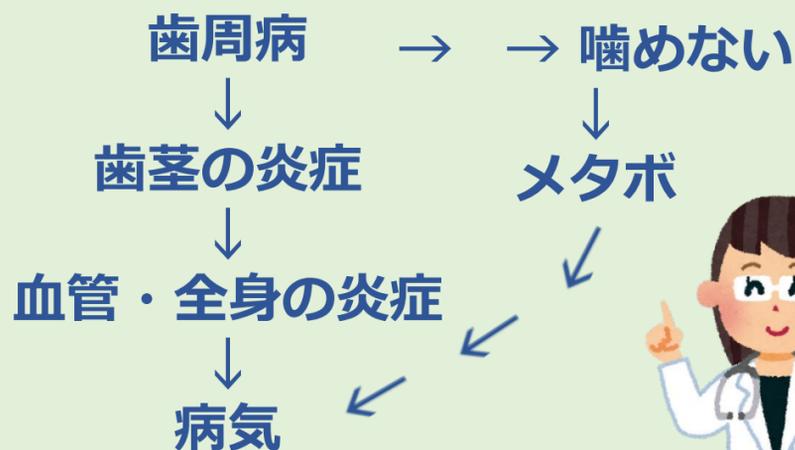


## 糖尿病

糖尿病は高血糖が続くことで多くの合併症を引き起こす病気です。歯周病があると、歯周病菌によってつくられた炎症性物質が血液中のインスリンの働きを低下させるため、血糖値が下がりにくくなります。また、糖尿病の人は歯周病が悪化しやすくなることもわかっています。(→p.10)

## 関係の可能性が示されている病気

「歯周病と全身の健康」について、まだ確実な科学的根拠は得られていませんが、歯周病との関連の可能性が示されている病気に、脳梗塞、関節リウマチ、慢性腎臓病(CKD)、肥満、非アルコール性脂肪肝炎(NASH)、認知症、大腸がんなどがあります。今後のさらなる研究によって、明らかになることが期待されています。



炎症は動脈硬化やがんのリスクになることが知られています。歯周病では、血管や全身に炎症が起こることで、いろいろな病気が増えると考えられています。

また、よく噛めないことで満腹感に繋がりにくい可能性もあるといわれています。

## 歯みがきがセルフケアの基本

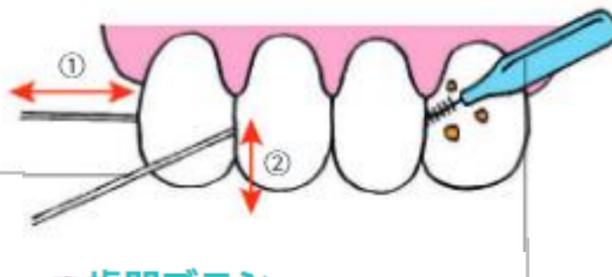
### 歯垢がたまりやすい場所を重点的に

歯垢がたまりやすい主な場所を重点的に、ていねいにみがきましょう。



## フロスや歯間ブラシの活用を

ハブラシの毛先が届きにくいところは、デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯垢をしっかり取り除きましょう。



### ■デンタルフロス

- ①歯と歯の間にフロスを入れ、スライドさせながらゆっくり下ろす
- ②歯に沿わせて、上下に数回動かす

### ■歯間ブラシ

歯と歯の間にブラシを斜めにゆっくり差し込み、歯ぐきを傷つけないように2~3回前後に動かす。さまざまな形やサイズがあるので、歯のすき間に合ったものを。



甘いものを食べてそのままにしてくれたらおいらたち仲良しになれるぞ



かかりつけの歯科医院がある人は、かかりつけのない人と比べて認知症発症が少ないという報告もあるよ

<http://cws.umin.jp/press-releases/022.pdf>

1年に一回の歯科検診はとっても大事なんだ

